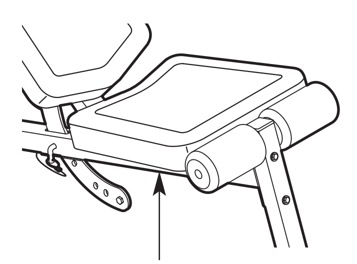
WEIDER® PRO 230

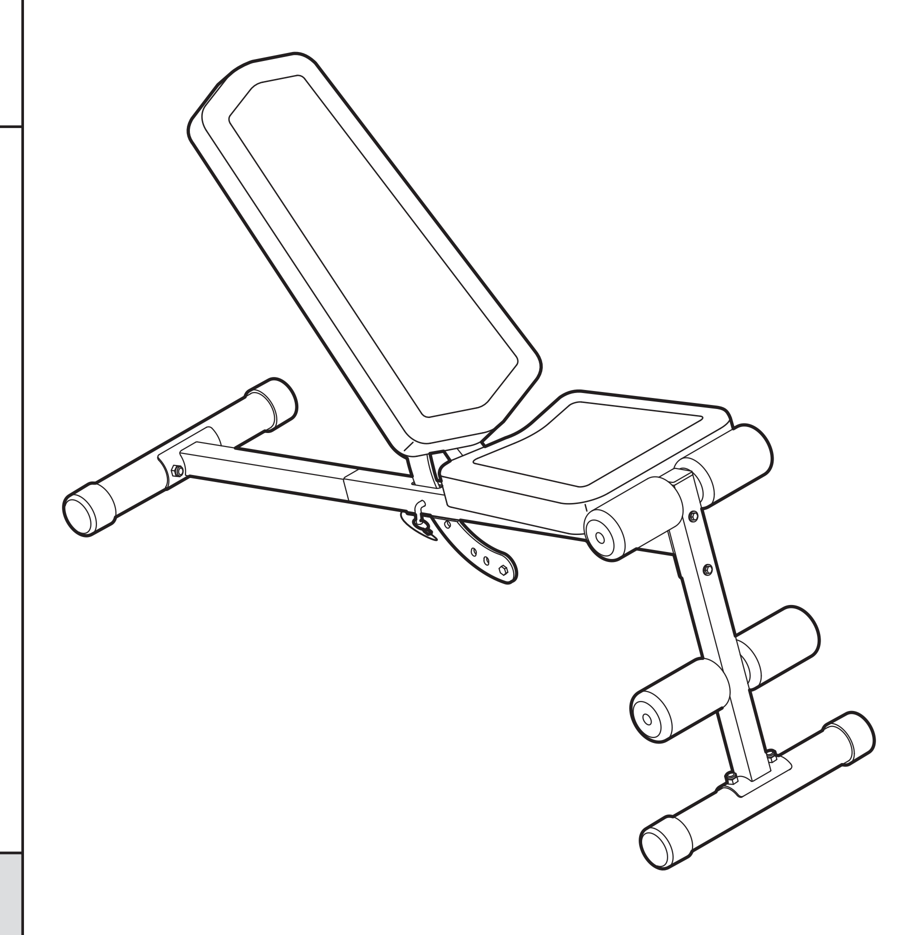
Nº. du Modèle 30279.0
Nº. de Série _______________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

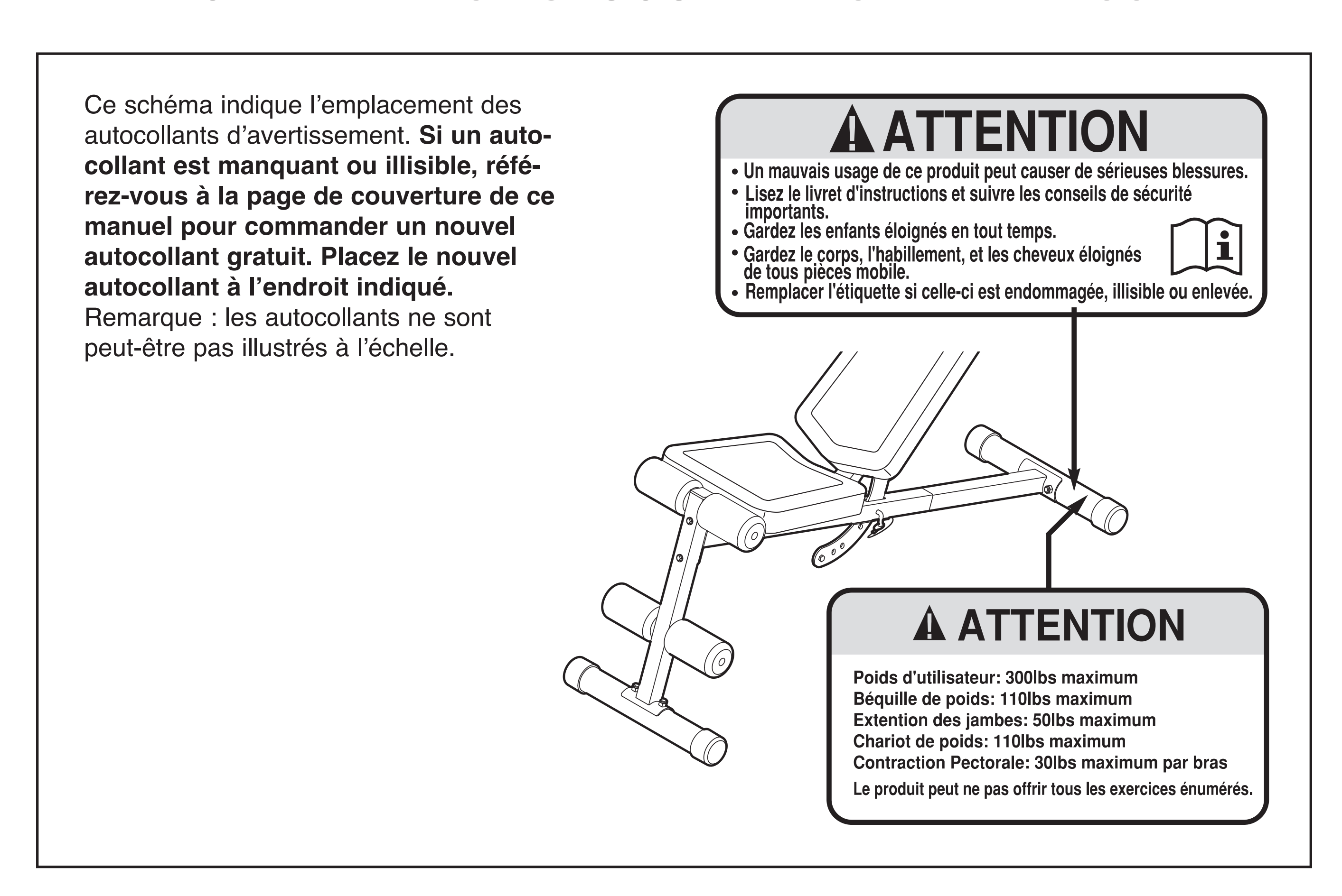
www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 9
CONSEILS POUR L'EXERCICE 9
LISTE DES PIÈCES 10
SCHÉMA DÉTAILLÉ 11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Veuillez lire toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements collés sur le banc de poids avant d'utiliser l'appareil. Utilisez uniquement le banc de poids de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **Le banc de poids est conçu pour une utilisation privée. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Utilisez et gardez le banc de poids à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le banc de poids sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids pour monter dessus, en descendre et l'utiliser.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

7. **Maintenez les enfants de moins de 12 and et les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**

8. **N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds durant vos entraînements.**

10. **Le banc de poids est conçu pour un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 186 kg (410 livres) ce qui inclut un poids maximal de l'utilisateur de 136 kg (300 livres). Ne utilisez pas plus de 50 kg (110 livres) de poids sur le banc de poids.**

11. **Toujours s'assurer que la goupille de verrouillage est entièrement insérée dans le support de pivot et le cadre avant de l'exercice.**

12. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le banc de poids polyvalent WEIDER® PRO 230. Le banc de poids PRO 230 permet d’effectuer un éventail d’exercices conçus pour développer les groupes principaux de muscles de la partie supérieure de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d’améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l’emplacement de l’autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

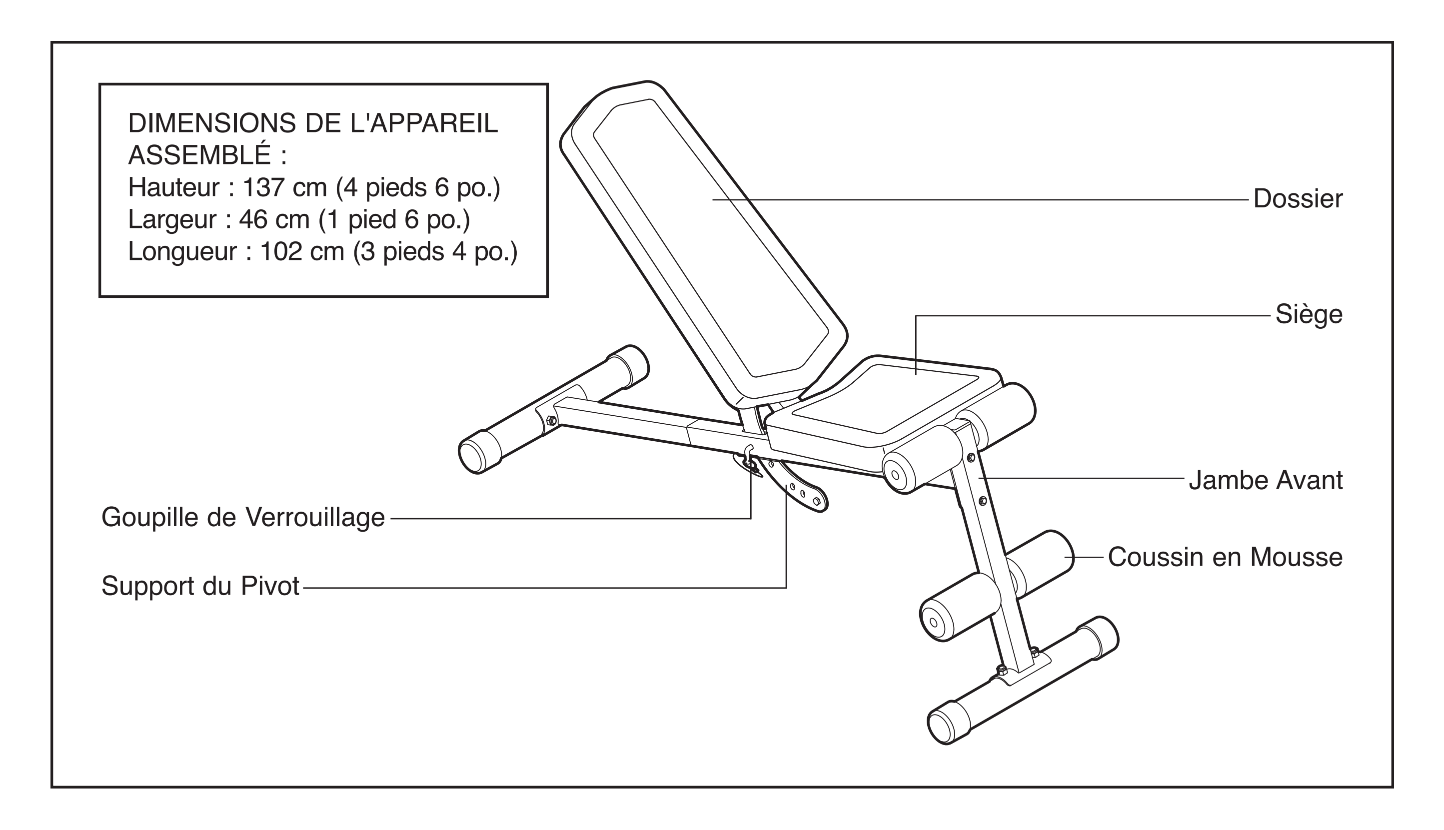
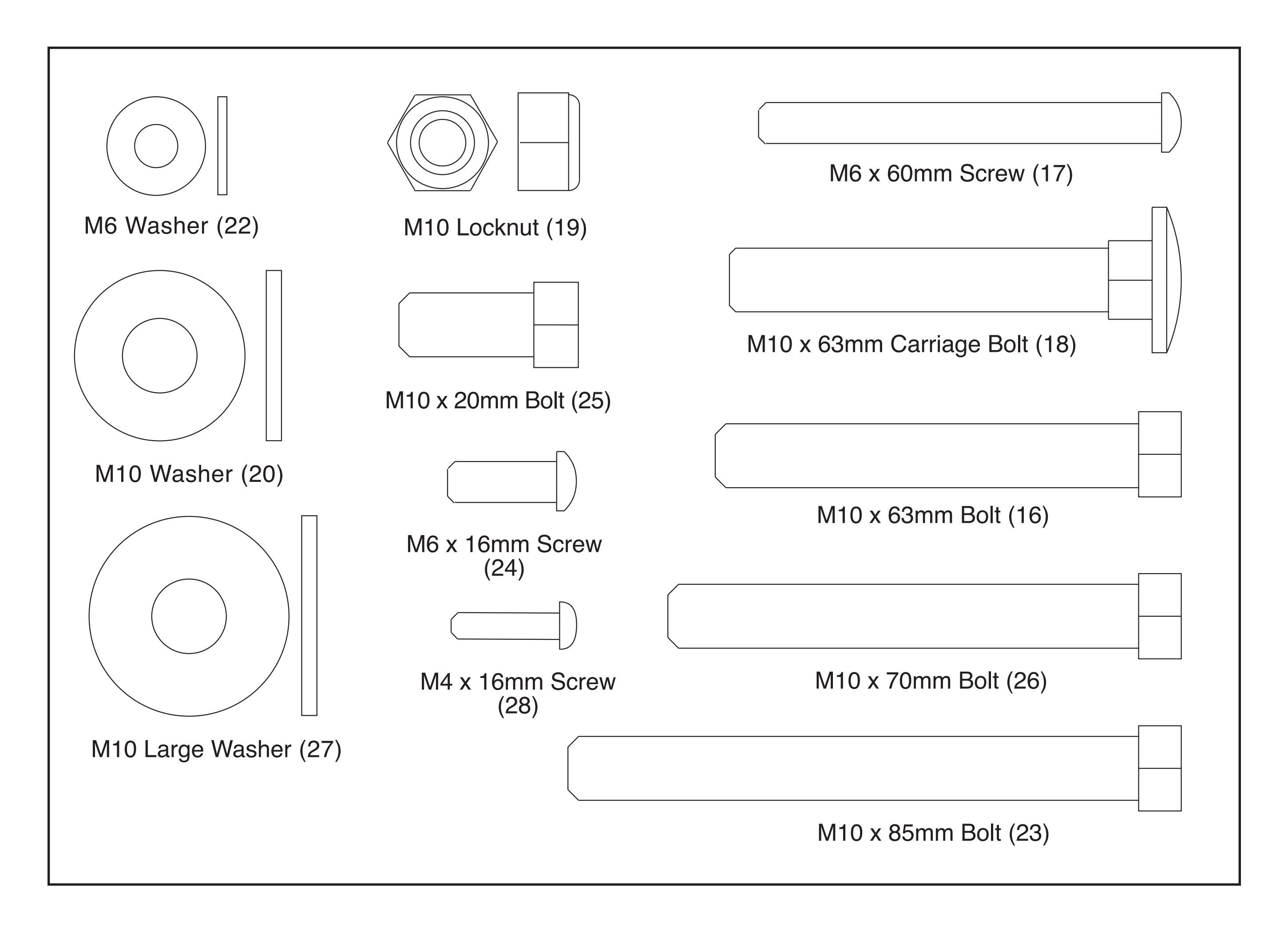


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**



ASSEMBLAGE

Pour facilitez-vous l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille, le banc de poids doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.
- L'assemblage requiert les outiles (non inclus) :

  deux à molette

  un maillet en caoutchouc

  un tournevis plat

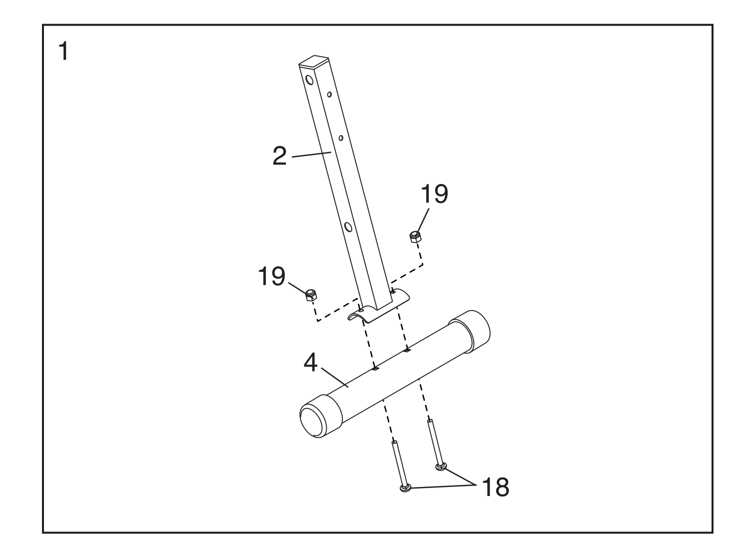
  un tournevis cruciforme

  L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

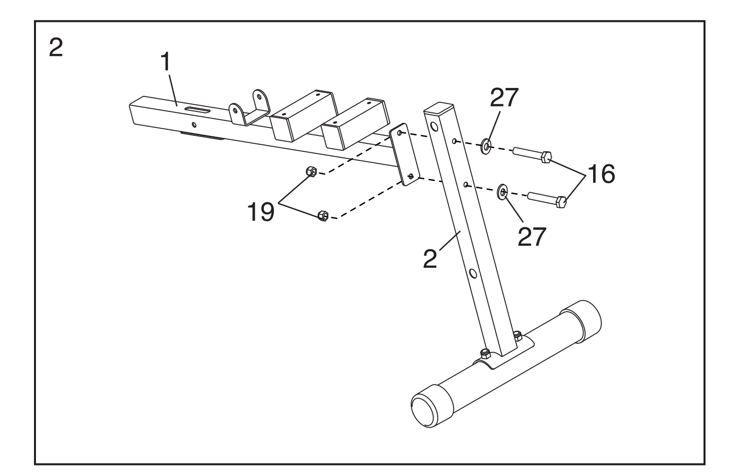
1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les conseils mentionnés dans la case ci-dessus, avant de commencer.**

   Localisez le Stabilisateur (4) ne possédant pas d'autocollants d'avertissement.

   Fixez le Stabilisateur (4) à la Jambe Avant (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 63mm (18) et de deux Ecrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



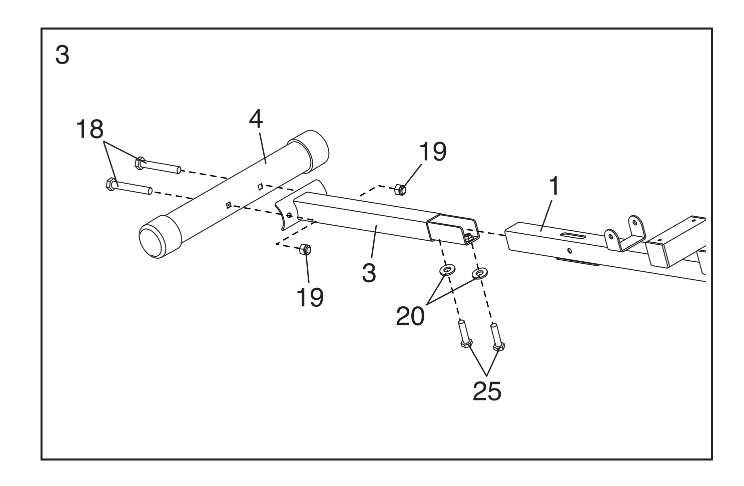
2. Fixez le Cadre (1) à la Jambe Avant (2) à l'aide de deux Boulons de M10 x 63mm (16), de deux Rondelles Larges de M10 (27), et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**



3. Fixez l'autre Stabilisateur (4) à la Jambe Arrière (3) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 63mm (18) et de deux Ecrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

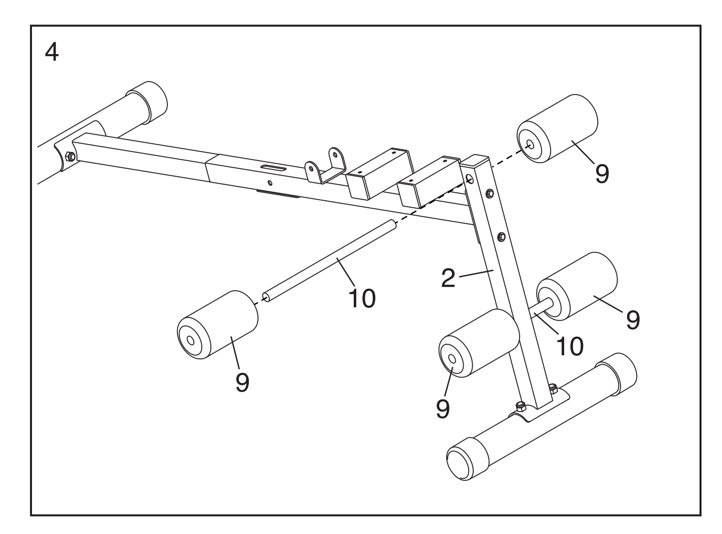
   Fixez la Jambe Arrière (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 20mm (25) et de deux Rondelles de M10 (20).

   Voir les étapes 1–3. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (19) utilisés dans ces étapes.



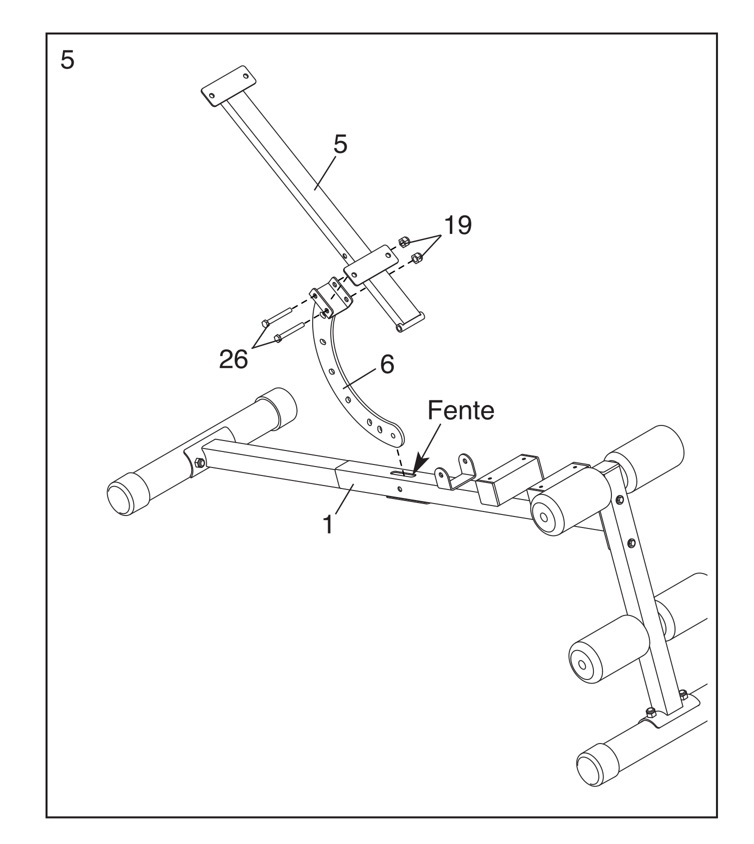
4. Insérez le Tube du Coussin (10) à l'intérieur de la Jambe Avant (2). Humidifiez les extrémités du Tube du Coussin avec de l'eau savonneuse, puis faites glisser deux Coussins en Mousse (9) sur le Tube du Coussin.

   Répétez cette étape avec l'autre Tube du Coussin (10) et les autres Coussins en Mousse (9).



5. Fixez le Support du Pivot (6) au Cadre du Dossier (5) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (26) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

   Insérez le Support du Pivot (6) à l'intérieur de la fente du Cadre (1).

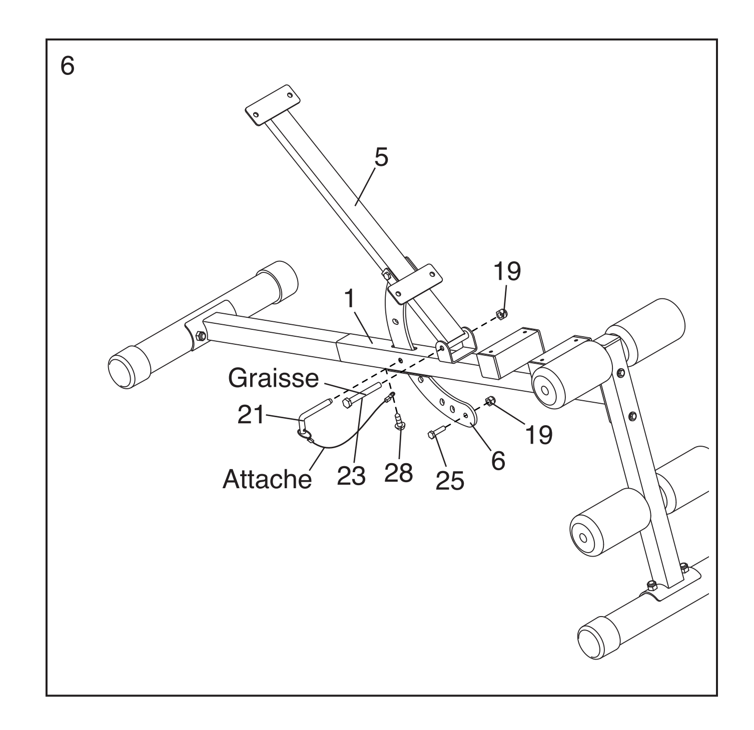


6. Appliquez une petite quantité de la graisse incluse sur le Boulon de M10 x 85mm (23). Fixez le Cadre du Dossier (5) au Cadre (1) à l'aide de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Evitez de trop serrer l'Ecrou de Verrouillage ; le Cadre du Dossier doit pouvoir pivoter librement.**

   Fixez l'attache de la Goupille de Verrouillage (21) au bas du Cadre (1) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (28). Puis, insérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et à travers un trou de réglage du Support du Pivot (6).

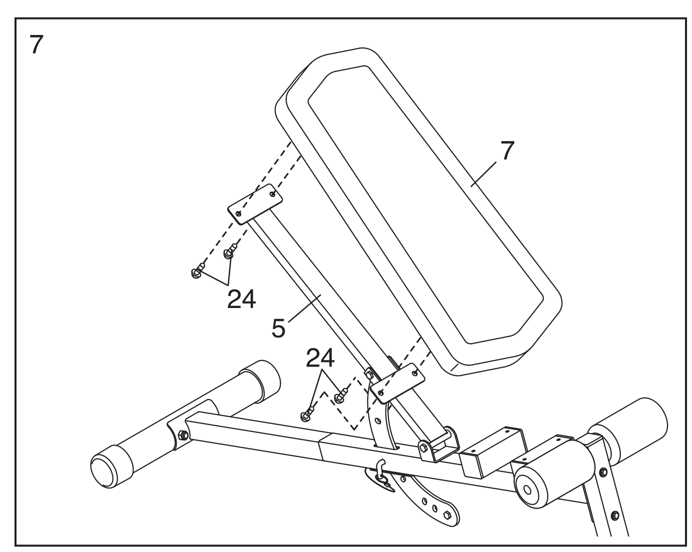
   Fixez un Boulon de M10 x 20mm (25) et un Ecrou de Verrouillage de M10 (19) au trou situé près de l'extrémité du Support du Pivot (6).

   Voir l'étape 5. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (19)



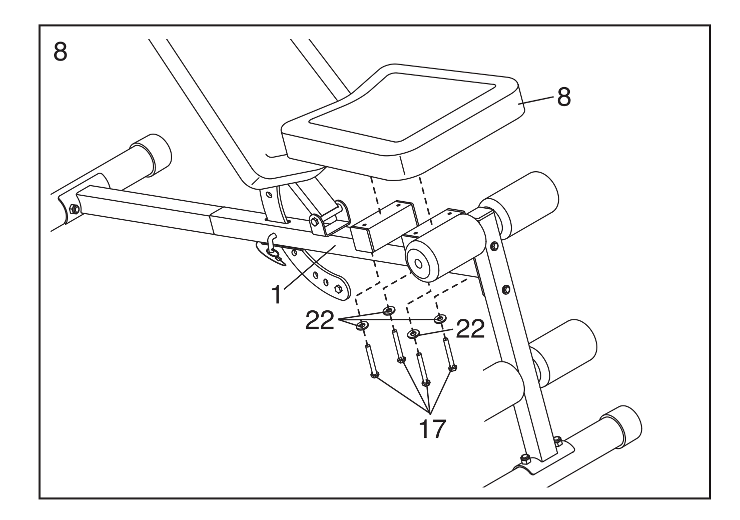
7. Orientez le Dossier (7) comme indiqué.

   Fixez le Dossier (7) au Cadre du Dossier (5) à l'aide de quatre Boulons de M6 x 16mm (24).



8. Orientez le Dossier (7) comme indiqué.

   Fixez le Siège (8) au Cadre (1) à l'aide de quatre Boulons de M6 x 60mm (17) et de quatre Rondelles de M6 (22).

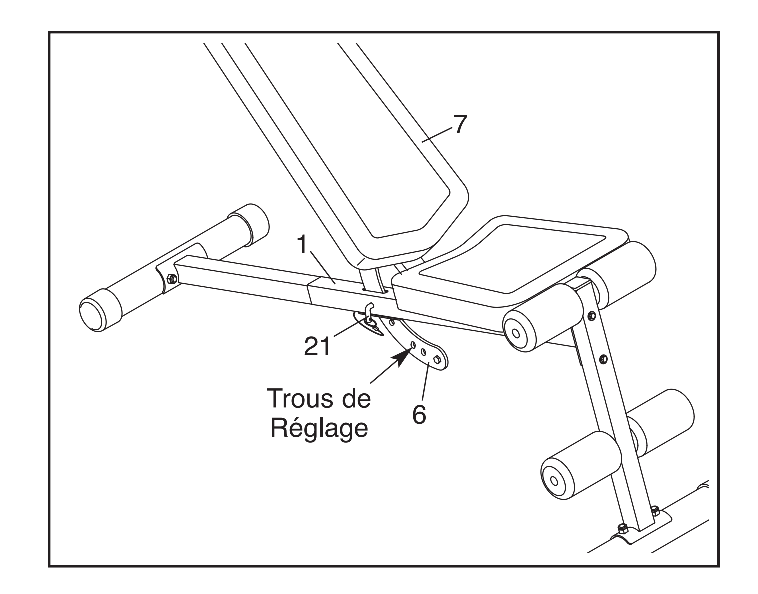


9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids.**

RÉGLAGES

RÉGLAGE DU DOSSIER

Il est possible d'utiliser le Dossier (7) en position renversée, en position horizontale, ou en l'une des quatre positions inclinées. Pour régler le Dossier, enlevez d'abord la Goupille de Verrouillage (21) hors du Cadre (1). Déplacez le Dossier jusqu'à la position désirée, puis réinsérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et d'un trou de réglage du Support du Pivot (6).



⚠AVERTISSEMENT :
Assurez-vous que la Goupille de Verrouillage (21) est entièrement insérée dans le Cadre (1) et dans le Support du Pivot (6).

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :
- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :
- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

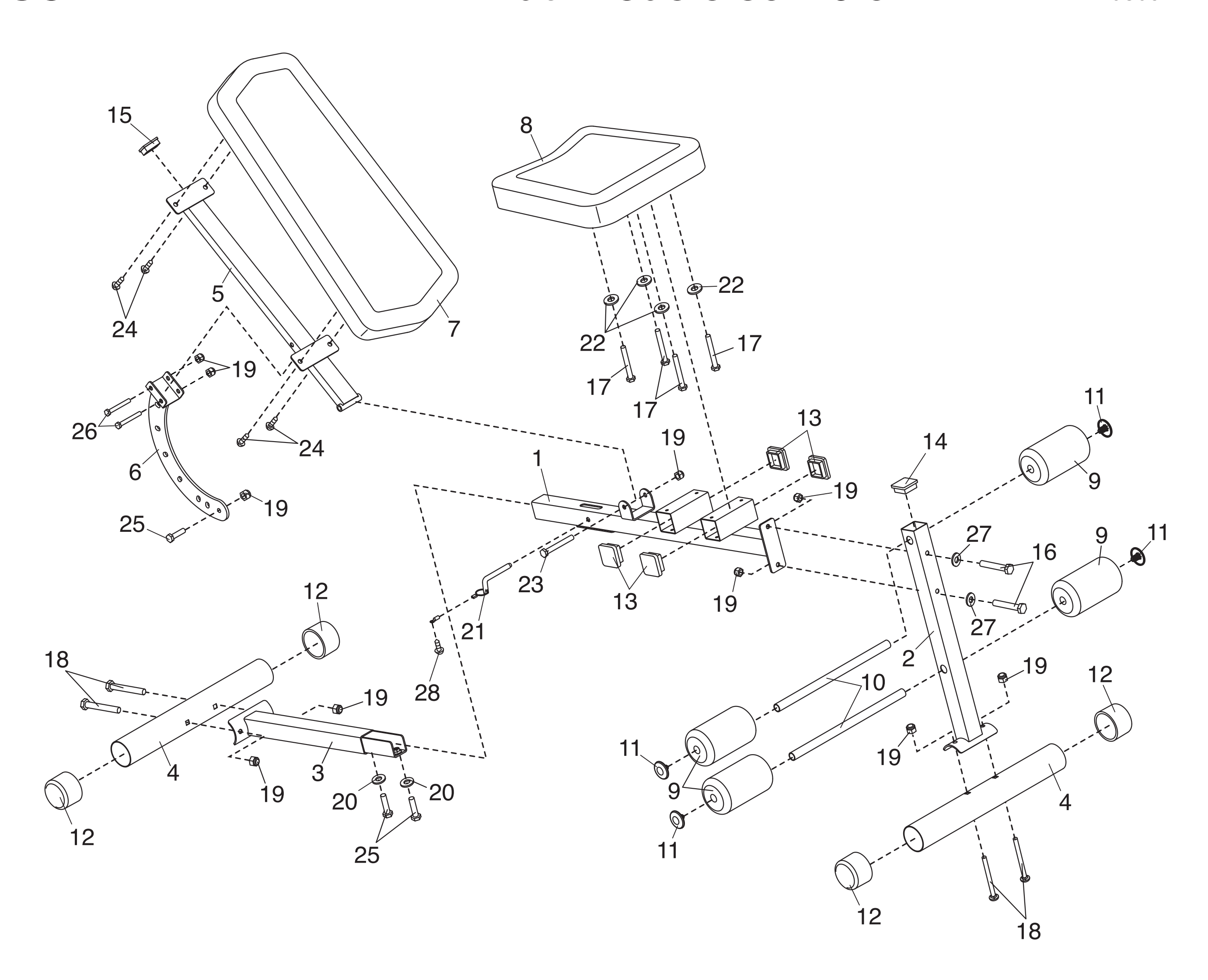
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30279.0

R0809A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Jambe Avant
3	1	Jambe Arrière
4	2	Stabilisateur
5	1	Cadre du Dossier
6	1	Support du Pivot
7	1	Dossier
8	1	Siège
9	4	Coussin en Mousse
10	2	Tube du Coussin
11	4	Embout Mâle Rond de 19mm
12	4	Embout Femelle Rond de 50mm
13	4	Embout Mâle Carré de 50mm
14	1	Embout Mâle Carré de 45mm
15	1	Embout Mâle de 25mm x 50mm
16	2	Boulon de M10 x 63mm
17	4	Boulon de M6 x 60mm
18	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 63mm
19	10	Écrou de Verrouillage de M10
20	2	Rondelle de M10
21	1	Goupille de Verrouillage
22	4	Rondelle de M6
23	1	Boulon de M10 x 85mm
24	4	Boulon de M6 x 16mm
25	3	Boulon de M10 x 20mm
26	2	Boulon de M10 x 70mm
27	2	Rondelle Large de M10
28	1	Vis de M4 x 16mm
*	–	Manuel de l'Utilisateur
*	–	Guide d'Exercice
*	–	Sachet de Graisse

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle 30279.0

R0809A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce. 284827 R0809A